

Kommunionsmenue

Beitrag von „Sunrise1408“ vom 25. Februar 2007 13:35

Hier eins meiner Lieblingsrezepte! Angaben beziehen sich auf 3-4 Personen. Dann halt einfach hochrechnen.

Hähnchencurry mit Mangochutney

4 Hähnchenbrustfilets (à 150g)

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Ingwer

$\frac{1}{4}$ TL Paprika (edelsüß)

$\frac{1}{2}$ EL Curry

1 Msp Cayennepfeffer

2-3EL Mangochutney

400ml Geflügelfond

150g Crème fraîche

Salz

1TL Zucker

1TL Zitronensaft

- Hähnchenbrust schnitzeln
- Ingwer, Curry, Paprika, Cayennepfeffer und Mehl in einer Schüssel mischen
- das Geflügel darin wälzen.
- 2EL Butter in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch 3min darin anbraten
- Zwiebeln und Knobi dazutun und weitere 2min garen
- Chutney einrühren und mit dem Geflügelfond ablöschen
- 10min köcheln lassen
- Crème Fraîche einrühren
- mit Salz, Zucker und Zitronensaft würzen
- bis zu gewünschten Cremigkeit einkochen lassen
- mit Reis servieren.

Lecker, lecker! und ich denke auch Kindertauglich! Kann man super am Tag vorher machen, da es auch aufgewärmt echt lecker ist!

LG, Sunny!